

百岁老人苗长青 把书法当成养生

文/图 特约撰稿 刘丽娟

2018年12月8日上午，“我心光明——102岁寿星苗长青先生书法展”在金普新区文化馆开幕，吸引了众多市民前来观展。苗长青，字心泉，出生于1917年，从9岁开始练习书法，一写就是93年。虽然已经年逾百岁，但老人思维敏捷，耳不聋、眼不花、手不抖，可以一直站着写上三个小时的书法。从他的作品当中，不仅能够看到民国时期书法的气息，还能感受到老人平和光明的内心，以及乐观、积极向上的精神。在苗长青看来，书法是自己最好的养生方式。



A 九岁习字 师从于健翮

近日，记者来到老人位于金普新区登沙河街道正阳街的家中，这是一所有着百年历史的老房子，家中的设施很简单，但很有历史感。独居于此的苗长青告诉记者，他在69岁之前，都在登沙河的高家村务农，69岁那年，儿女们为了照顾方便，让他和老伴搬到了这所老房子中。如今，95岁高龄的老伴因为老年痴呆，住在儿女家里，他自己一个人住在老房子里。

苗长青九岁开始练习书法，念过几年私塾，师从辽南名儒于健翮。“那时候，没有现成的春联卖，每当过

年，大家就拿着红纸找我来写春联。”苗长青告诉记者，逢年过节或者婚丧嫁娶，只要需要写字，街坊邻居们都来找他写，他和家人从没把写字当回事。90多年来，他勤于笔墨，笔耕不辍，一直坚持练习书法。令老人没想到的是，从2018年开始他“火”了，不少人来找他学习书法，有的是学校的老师，有的是书法爱好者，他的一些作品被金州博物馆等机构和个人收藏。采访时，老人正好在帮别人写对联，只见老人写起字来，手一点都不抖，他说这就是多年以来一直坚持练习书法的好处。

B 百岁老人 越活越通透

102岁的苗长青活得特别通透，思路清晰、心态豁达。谈及此次举办的个人书法展，他表示：“不是我写得有多好，而是大家觉得百岁老人能写字这事挺新奇。”采访中，老人告诉记者，他这一生有四大爱好：读书、写字、看报、听京剧。平时，他喜欢读唐诗，酷爱阅读历史方面的书，例如《三国演义》。说着，他从抽屉当中取出了一本民国时期版本的《隋唐演义》，这本书已经被翻得有些破烂，一看就是被读过无数遍，老人十

分珍惜。采访中，苗长青老人鼓励年轻人要多读书，“不读书不行，要想活得好，就得读书。”老人告诉记者，自己这么大岁数了，头脑还能这么清醒，和多读书有关，看过的书他都不会忘。老人现场给记者背了一首苏轼的诗来劝学：读得书多胜大丘，不需耕种自然收。在家有酒在家醉，到处逢人到处留。日里不怕人来借，夜里不怕贼来偷。虫蝗水旱无伤损，快活风流到白头。

C 长寿秘诀 心态最重要

采访中，苗长青告诉记者，他的父亲71岁去世，母亲58岁去世，都不算长寿，他的几个兄弟姐妹也都去世了，家里没有长寿的遗传基因。在他看来，自己长寿的秘诀就是保持好心态。老人说，拿笔的时候是最静心的时候，练书法最能调节心态，他把书法当成养生，既能舒经活络、畅通脉息，又能使人情志舒畅，体质增强，延缓衰老。

“我小时候那会儿，很少有人能活过80岁。”苗长青老人感慨地说，现在社会进步了，生活好了，不愁吃、不愁穿，长寿的人就多了。苗长

青的女儿告诉记者，目前，金普新区给百岁以上老人发放补贴，老人每个月能领到将近1000块钱。老人心态十分豁达，从来不用儿女为他操心，每天自己生炉子，自己接水，有时儿女们给他送饭，有时自己做饭。住在老房子里，最让老人开心的是，每天都有不少80多岁的“小伙伴”来串门，找他聊天。每天都能写写书法、看看书，还能和伙伴们聊天，苗长青老人的晚年生活过得有滋有味。“传家有道惟存厚，处事无奇但率真”，老人写下的这副对联，正是他忠厚传家、率真处世的最好写照。

春雲夏雨秋夜月
唐詩晉字漢文章

苗长青九岁习字

春雲夏雨秋夜月
唐詩晉字漢文章

旁观



彩妆推出
不足一个月就停产
故宫，
文化商人
不好做

1月5日，故宫淘宝宣布，全线停产系列原创彩妆，这距新产品推出不足一个月。

180万件藏品，按照“朕的心意”文创衍生节奏，有人推算故宫可以不重样地开发上100万年。100万年太长，故宫只争朝夕。口红经济学大行其道，故宫的美妆之路合情合理，口红的技术操作简单到消费者在家都能DIY，口红的无限量市场大到回购率超乎想象。

只是，左手庙堂，右手生意，想做个不露声色的文化商人并不容易。尽管口红的回购率很高，但“尝鲜”之后的消费者，是否会继续购买，考验的是产品质量、创新频率、品牌黏性。

截和一个现成的大市场，可以眼高，最怕手低。中国一向是化妆品代工大国，在江浙和佛山一带，有大量为国际彩妆品牌做代工的工厂，但大牌的品控却不是一天两天就能练成的。作为现代人共克时艰的慰藉品，TF、YSL、迪奥、香奈儿、雅诗兰黛，这些大牌从女性钱包里卷走的银两，看似毫不费力却充满了处心积虑。它们深耕市场多年，自建了完整的彩妆体系应对激烈的拼杀，每一个爆款“断货王”的背后，都有千千万万“备胎”在排队等待爆红。

故宫博物院要走向现代化的博物馆，商业化落地和进阶一个都不能少。（陶凤）



同样讲宅斗
讲大女主

《知否知否》
比《大宅门》
差远了

正午阳光出品、赵丽颖冯绍峰主演的古装剧《知否知否》，一度被寄予2019爆款剧的厚望，可是一路播下来，空洞的剧情、单薄的人物、对《红楼梦》的模仿、价值观的跑偏，让很多观众选择了弃剧。

有剧评人表示，同样讲宅斗故事、讲女性成长，《大宅门》不知比《知否知否》高出多少段位。“《大宅门》也算是大女主剧，但是白二奶奶的成长是有逻辑的。她硬生生以一己之力，靠着智商、魄力和勇气从男人的世界里打出天下，撑起家族的脊梁。她有铁肩，能担家族兴亡；也有铁石心肠，就算临死，也要将杨九红拒之门外。这并不是什么完美女人，但这才是一个有血有肉的人。剧里的每一个人，豪门不肖子成长为家族扛鼎人的白景琦、老而弥辣的白老爷子、败家子但也有别样魅力的白三爷、爱上京戏名角嫁给一张照片的白玉婷……都复杂而充满魅力。”相形之下，《知否知否》里那个主人公六小姐实在单薄。此外，有人说《大宅门》就像一幅《清明上河图》，这位剧评人也无法同意，“《大宅门》也没说自己是清末的《清明上河图》，但是京腔京韵无处不在，大小人物说的北京话、手里拿的玩意儿、买的点心，就连卖焦圈儿豆汁儿的大爷，那声吆喝都原汁原味。”（晓丛）